



# PLANNING 22/22 dès août 2022

sous réserve de modification

Les cours durent 60 min

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche
Studio Fribourg	Studio Bulle	Studio Fribourg	Studio Bulle	Studio Fribourg	Studio Bulle	Studio Fribourg	Studio Bulle	Studio Fribourg	Studio Bulle	Studio Fribourg	Studio Bulle	
			16:00 Cours facultatif école - Monique			12:15 Yoga Vinyasa - Mind&Movement		12:15 Pole Tous Niveaux - Anna		10:00 Pole Start & Pole Débutant - Luna   Johanna <small>(cours pour 2 niveaux)</small>		
17:15 Cours Kids Tous Niveaux - Johanna			17:00 Cours Kids Débutant - Méline	16:15 Yoga PrePostnatal - Mind&Movement*	16:45 Cours Kids Intermédiaire - Monique	17:30 Cerceau Kids - Mara				10:00 PRACTICE Cerceau		
18:15 Pole 1er inversion & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:30 Pole START - Lauriane	17:30 Pole START - Tania	18:00 Pole Intermédiaire - Marilyne	17:30 Yoga Vinyasa - Mind&Movement	18:00 Pole 1er inversion premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	17:30 Cerceau Initiation/ Débutant - Mara	17:15 Cours Kids Start - Laurianne	18:00 AcroYoga Débutant - Marie-Luce	18:00 Pole Signature Class (dés Inter) - Tania   Monique			
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:45 Pole Signature Class (dés Inter) - Tania	19:15 Pole Choregraphie - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:15 Workout - Monique	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Mara	18:30 Souplesse - Méline	19:15 Module du mois	19:15 Pole START et Pole Débutant - Tania   Monique			
19:15 Pole START & Pole Débutant - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:45 Pole Débutant & Débutant Upside D - Lauriane <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:45 PRACTICE Cerceau	20:30 Souplesse - Marilyne	18:45 Cerceau Intermédiaire - Delphine	20:30 Pole START - Murielle	18:45 PRACTICE POLE	19:45 Pole Inter-Avancé - Monique					
			20:30 PRACTICE POLE	20:00 Cerceau Tous Niveaux - Delphine		20:00 Souplesse - Mara						

INFORMATIONS: Legendes

Cours Non POLE

Pole Kids dès 7ans

Cours hors abo

ZOOM & Live

cours valable avec le pack bien-être

\* Selon dates

[www.mindandmovement.ch](http://www.mindandmovement.ch)

ZOOM ONLY

selon dates & thème

Nouveau

NEW